

A RELAÇÃO ENTRE A ANSIEDADE, MICROBIOTA INTESTINAL ALTERADA E AS VIAS DE METABOLIZAÇÃO DO TRIPTOFANO

Djhulia Aparecida de OLIVEIRA*

Elisandra de Mello DÉO**

Anelisa Doretto Freita FURLAN***

RESUMO

Introdução: A ansiedade vem aumentando expressivamente, afetando o indivíduo com uma emoção, caracterizada por tensão ou desconforto, que se origina da atenção de perigo e de algo desconhecido em qualquer momento da vida. A fisiopatologia da ansiedade é multifatorial, podendo estar relacionada a inúmeras circunstâncias metabólicas, inclusive pela microbiota intestinal, realizando a comunicação com o Sistema Nervoso Central (SNC), através do intestino-cérebro, por uma via bidirecional. Essa microbiota deve se manter em homeostase para não ocasionar um desequilíbrio na diversidade dos microrganismos (disbiose), que pode estar associada a diversas doenças e desordens no SNC e até mesmo, nas vias de metabolização do triptofano. Esse aminoácido essencial é um elemento chave no eixo microbiota-intestino-cérebro, que através das suas vias indol, quinurenina e serotonina, atua na regulação do emocional, humor, sono e apetite. **Objetivo:** O objetivo foi analisar a relação da microbiota intestinal alterada, juntamente com as vias de metabolização do triptofano e relacionar com os sintomas dos indivíduos que possuem ansiedade. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa de artigos publicados preferencialmente nos últimos 5 anos sobre o tema. **Resultados:** Os sintomas da ansiedade estão relacionados a disbiose, que interfere nas vias do triptofano, direcionando-o mais para a produção de quinurenina do que para serotonina, o que favorece os comportamentos depressivos, em contrapartida, manter a microbiota saudável, ou seja, com maior quantidade de microrganismos benéficos, pode garantir níveis maiores de serotonina, contribuindo assim, para melhorar o humor e reduzir a ansiedade. **Conclusão:** Há evidências satisfatórias da interconexão entre a composição da microbiota, das vias de metabolização do triptofano e os estímulos ansiogênicos. Diante do exposto, incentiva-se a realização de novos estudos para investigar se a modulação intestinal e a suplementação de triptofano a longo prazo, podem auxiliar na saúde intestinal, visando reduzir quadros depressivos e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos indivíduos.

Palavras-chave: microbiota; ansiedade; triptofano; disbiose.

*Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. dj.hulia2009@outlook.com

**Docente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. sd.deo@uol.com.br

***Docente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. adffurlan@funecsantafe.edu.br